

# Zelené čaje: rychlý tahák

Teplota, množství a čas tvoří jeden celek. Začněte doporučením na etiketě. U jemných čajů obvykle pomůže chladnější voda; u genmaicha vyšší teplota podpoří praženou vůni.



## Pět praktických stylů

| Typ              | Chuť                                           | Výchozí příprava    |
|------------------|------------------------------------------------|---------------------|
| Sencha           | Svěží, rostlinná, umami i jemná svravost       | 70–80 °C, 30–60 s   |
| Long Jing        | Jemná, kaštanová, lehce nasládlá               | 75–85 °C, 1–2 min   |
| Jasmínový zelený | Květinová vůně na zeleném základu              | 75–85 °C, 1–2 min   |
| Matcha           | Plná, travnatá, pijí se celé rozšlehané lístky | 70–80 °C, prošlehat |
| Genmaicha        | Pražená rýže, oříškový tón                     | 80–90 °C, 30–60 s   |

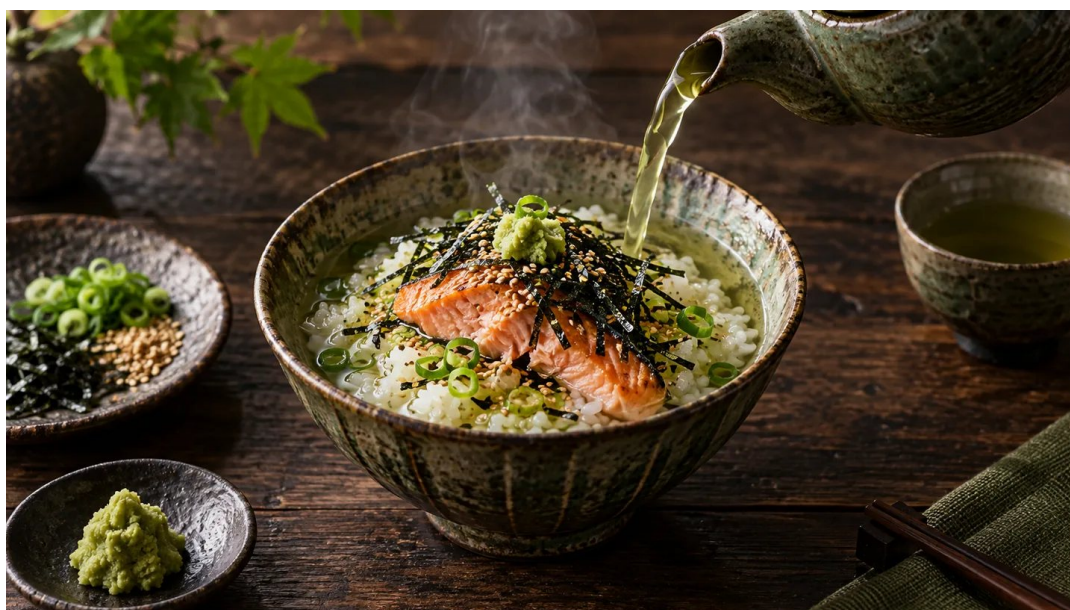
## Jak upravit chuť

| Když chcete           | Upravte                               |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Více umami a jemnosti | nižší teplota, o něco delší čas       |
| Více vůně a říznosti  | vyšší teplota, kratší čas             |
| Méně hořkosti         | méně čaje, chladnější voda, včas slít |
| Druhý nálev           | o něco teplejší voda a kratší čas     |

### Čtyři jistoty

Použijte čerstvou měkkou vodu, přesnou dávku a časovač. Po uplynutí času nálev slijte celý. Při ladění měňte vždy jen jednu proměnnou.

# Ochazuke se senchou a lososem



## Suroviny

| Surovina              | 2 porce            |
|-----------------------|--------------------|
| Uvařená japonská rýže | 300 g              |
| Filet z lososa        | 180–200 g          |
| Sencha                | 5 g na 300 ml vody |
| Nori                  | 1 list             |
| Jarní cibulka         | 1 kus              |
| Pražený sezam         | 2 lžičky           |
| Sójová omáčka         | podle chuti        |
| Wasabi                | volitelně          |

## Postup

| Krok         | Kontrolní bod                                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Losos     | Osolte, opečte a rozdělte na vložky.                                               |
| 2. Čaj       | Sencha zalijte 70–80 °C vodou a po 45–60 sekundách slijte.                         |
| 3. Miska     | Horkou rýži rozdělte do misek a přidejte lososa, nori, cibulku a sezam.            |
| 4. Dokončení | Těsně před jídlem zalijte horkým čajem; sójovou omáčku a wasabi dávkujte střídavě. |

## Rychlé opravy

| Problém               | Náprava                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Čaj je hořký          | Snižte teplotu, zkratěte čas nebo použijte méně lístků.                |
| Nálev je vodový       | Zvyšte množství čaje, neprodlužujte slepě louhování.                   |
| Druhý nálev je plochý | Použijte teplejší vodu a kratší čas; lístky nenechávejte stát ve vodě. |
| Čaj voní po skříňce   | Skladujte jej těsně uzavřený mimo koření, kávu a vlhkost.              |

## Kofein

Zelený čaj obsahuje kofein a jeho množství závisí na čaji i přípravě. Pokud jste citliví na kofein, volte menší porci, slabší nálev nebo dřívější denní dobu; započítejte i další zdroje kofeinu.

### Podávání

Ochazuke podávejte ihned po zalití. Hotový čaj uchovávejte chlazený a spotřebujte čerstvý; lístky nenechávejte ve vodě.